



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۹/۳۰

ډاکټر ش میره کی

د بادرنگو له گټو څخه خپل ځان خبر کړئ

په قدیم کې به خلکو ویل څه بادرنگ بی گټې ترکاري ده ، ولی زه تاسو دوستانو ته سپارښتنه کوم لاندې مطلب هم ولولي او دې هغه په گټو مو ځان هم خبر کړي .

۱: بادرنگ هغه ویتامینونه او معدني مواد لري څه زمونږ بدن واقعا ورته اړتیا لري لکه ویتامین B1 ، B2 ، B5 ، B6 ، اسید فولیک ، اوسپنه ، مگنیزیم ، فاسفورس ، پتاسم او داسې نور .

۲: که تاسو کوم وخت خسته اوسي او خستگی مو په یوه پیاله قهوه اراموي نو تاسو ته وړاندیز کوم څه دې قهوه په ځای یو بادرنگ وخورئ ځکه بادرنگ غني دې بی ویتامینو او هایډروکاربنو څخه ده ، او د تاسو خستگی حالت به له ډیر وخت لپاره ایسته کړي .

۳: که د تاسو د حمام هینداره تل بخار کوي تاسو کولی شئ بادرنگ دوه شقه کړي او په هینداره یې وموښئ او دا بخار به ورک کړي .

۴: که له میریتنو او نور حشرات څخه د تاسو بڼ (باغچه) په خطر کې وي تاسو کولی شئ یو بادرنگ پله پله او په یو المونیمي قاب کې کیرډي ، ځکه د بادرنگ مواد دې المونیم سره یو کیمیاوی تعامل کوي او یو بوی پیدا کوي ، او انسان یې نه احساس کوي ولی له هغې بوی څخه د میریانو او حشراتو بد راځي او ټول ورڅخه تښتئ .

۵: که د تاسو د جلد پوستکي جگوال او ټیټوالی لري یو بادرنگ قاش کړئ او پر هماغه ځای یې اوموښئ ، او بعد له نیم ساعت حمام ته لاړ شي ، ځکه بادرنگ فوتو کیمیاوي مواد لري او دا مواد د جلد جگوال او ټیټوالی له منځ وړي او غونجوالی ته هم گټه رسوي .

۶: که غواړي خپل وزن کم کړي او له زیات خوړلو څخه مخنیوی وکړي ، نو د وړیتوب په وخت کې یو بادرنگ وخورئ ، نس به موږ وساتي .

۷: که تاسو یو اړین لیدنه لري او وخت هم نلري څه خپل بوتان رنګ کړي ، بادرنگ قاش کړي او په خپلو بوتانو وموښئ ، بوتان به مو جل اوږل وکړي .

۸: که تاسو کوم ورځ عصبي فشار یعنې استریس ولري کولی سئ یو بادرنگ قاش قاش کړئ او په جوش اوبو کې واچوئ ، او دې هغه بوی تنفس کړئ ، او بیا به تاسو آرام او راحت شي .

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خبر و لولئ

۹: که تاسو یو اړین شخص سره لیدنه لري او بعضې وخت خولې مو هم بوی کوي ، په همدغې لحظه کې ژاولې هم نلري ، نو ته باید یوه کوچنې پله د بادرنگ به په خپل تالو سرینوي او یو دقیقه به یې پرېږدې ، د خولې بوی به مو ورک شي .

۱۰: که کوم وخت په قلم لیکنه کوي او کوم غلطی کوي او کوم مواد هم نلري څه پاک یې کړي کولی سئ څه به بادرنگ یې پاک کړي .

